

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОНТИНГЕНТОВ МЧС РОССИИ (ПОЖАРНЫХ И СПАСАТЕЛЕЙ) К РАБОТЕ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ УСЛОВИЯХ

Дмитриева В.Ю.

*Северо-Западный филиал ГУ ЦЭПП МЧС России,
Учебно-методический центр по ГО ЧС и ПБ г. Санкт-Петербурга,
Российская Федерация*

В специальностях, где профессиональная деятельность связана с экстремальными условиями, проблема накопления профессионального стресса встает особенно остро. Отличительной особенностью труда пожарных и спасателей является постоянное столкновение с опасностью. Значительная часть профессиональной деятельности этих специалистов проходит в экстремальных условиях, связана с угрозой для жизни, физического и психического здоровья сотрудников, а также с угрозой жизни, здоровью, благополучию окружающих людей, с человеческими жертвами и материальными потерями [1]. Сотрудник, работающий в зоне ликвидации последствий чрезвычайной ситуации (ЧС), имеет дело с целым комплексом неблагоприятных факторов, таких как воздействие шума и высоких температур, вибрация, необходимость действовать в ограниченном пространстве, опасность отравления ядовитыми веществами, работа в средствах индивидуальной защиты, повышенная физическая нагрузка. К физическому стрессу добавляется психологический, связанный с накоплением психического напряжения в состоянии готовности; информационной неопределенностью; дефицитом времени на анализ ситуации и принятие решения и высокой ценой ошибки; высокой ответственностью за результат; взаимодействием с людьми в состоянии стресса и острого горя; экспозицией смерти и контактом с телами погибших; опасностью для жизни и здоровья[4].

Накопление «ординарного» стресса, фрустрация, связанная с невозможностью разрядки фоновое напряжения режима готовности ведут к сужению «зоны стабильности» специалиста, понижению толерантности к стрессу и появлению ряда психоневротических симптомов (ухудшение сна и аппетита, ухудшение настроения, раздражительность, ухудшение памяти и др.) По имеющимся научным данным, работа, связанная с участием в ликвидации последствий ЧС, с большой долей вероятности может приводить к возникновению острого и травматического стресса, психосоматических расстройств, невротических состояний, профессиональному выгоранию. Профессиональные

деструкции, в свою очередь, сказываются на взаимоотношениях в семье и коллективе и могут приводить к нарушениям социальной адаптации[2;3;4;5].

Совершенно очевидно, что для указанной категории специалистов психологическое сопровождение профессиональной деятельности является насущной необходимостью. Важным звеном в системе психологического обеспечения деятельности пожарных и спасателей являются занятия по психологической подготовке, проводимые в настоящее время на базе Учебно-методического центра по ГО ЧС и ЛБ г. Санкт-Петербурга в рамках курса первоначальной подготовки пожарных и спасателей.

Основной целью занятий является формирование у спасателей и пожарных системы специальных знаний и практических навыков в области психологии кризисных и экстремальных ситуаций для повышения психологической устойчивости и эффективности профессиональной деятельности в условиях повышенного риска. Особое внимание уделяется профилактике негативных последствий профессионального стресса, методам поддержания профессионального здоровья специалиста. Под профессиональным здоровьем понимается « процесс сохранения и развития регуляторных свойств организма, его физического, психического и эмоционально благополучия, обеспечивающих высокую надежность профессиональной деятельности, профессиональное долголетие и максимальную продолжительность жизни» [3, 10].

В задачи курса входит повышение психологической компетентности сотрудников, индивидуальной устойчивости к стрессу, формирование психологической готовности к действиям в условиях повышенного риска. Приоритетной целью обучения является освоение практических навыков психологической помощи пострадавшим, само и взаимопомощи, психологической настройки и действия в зоне ликвидации последствий ЧС.

Преподавание ведется в форме лекций, групповых практических занятий, по запросу слушателей проводится индивидуальное консультирование. Основу занятий составляют методы активного обучения: групповая дискуссия, работа в малых группах, в парах, индивидуальная работа по заданию преподавателя с последующим обсуждением и применением полученных результатов, ролевые игры, разбор случаев из практики, тренировка навыков психологической помощи, отработка навыков саморегуляции.

Имеющийся опыт проведения занятий показал, что наилучшие результаты дают формы работы, задействующие самостоятельную активность учащихся. Даже материал, преподносимый в лекционной форме (например, основные положения теории стресса, тема управле-

ния стихийными массовыми проявлениями в зоне ЧС), усваивается быстрее и эффективнее, когда теоретические основы иллюстрируются примерами из профессионального и личного опыта слушателей. При планировании занятия этот факт учитывается и при расчете времени на проведение занятия по каждой из тем закладывается время на обсуждение предложенного материала.

Значительную сложность для усвоения представляет тема саморегуляции и разделы, касающиеся сохранения психологического и физического здоровья специалиста. Многие спасатели и пожарные, как не имеющие большого опыта работы, так и работающие достаточно долго (более пяти лет), либо отрицают необходимость применения специальных способов заботы о себе, либо с недоверием относятся к возможностям психологических методов в области формирования и поддержания здоровья.

По результатам наблюдений и отзывам учащихся, важную роль в их отношении к занятиям по психологической подготовке играет наличие у преподавателя опыта участия в работах по ликвидации последствий ЧС. В случае наличия такого рода опыта преподаватель и слушатели говорят как бы «на одном языке», передаваемая информация вызывает больший интерес и доверие, увеличивается мотивация к овладению предлагаемыми технологиями.

В настоящее время ведется работа по анализу эффективности проводимых занятий, оценивается актуальность и усвояемость предлагаемого материала. Проводится переработка, дополнение и обогащение материала курса с привлечением данных новейших научных исследований, с учетом интересов и потребностей учащихся и при их непосредственном участии.

Литература

1. Диагностика, профилактика и коррекция стрессовых расстройств среди сотрудников Государственной противопожарной службы МВД России: Методические рекомендации. Изд. 2-е. – М.: 2000.
2. Диагностические и реабилитационные мероприятия по профилактике стрессовых расстройств и суицидов среди сотрудников ГПС МЧС России: Методические рекомендации. – М.: ВНИИПО, 2003.
3. Профессиональное здоровье. Синдром выгорания и его профилактика: Методические рекомендации. – М.: 2006.
4. Психологическое обеспечение участников аварийно-спасательных работ при экстремальных ситуациях / под ред. С.С. Алексанина. – СПб: 2005.
5. Сидоров И.И., Мосягин П.И., Марунык С.В. Психология катастроф. – М.: 2008.